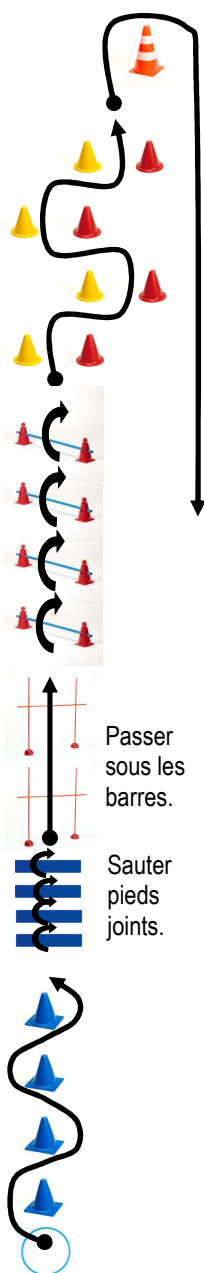




# Se préparer à la course longue : s'échauffer

Pour les enfants, l'échauffement, avant une activité physique, **n'est pas physiologiquement indispensable.**

L'échauffement peut être utilisé pour faire entrer, physiquement et mentalement, les enfants dans l'activité traitée, mais aussi, pour les plus grands, à découvrir les principes de mise en activité de son corps.



## 5 principes

- **Progressivité** : l'intensité des exercices augmente progressivement.
- **Continuité** : l'échauffement se déroule en continu sans temps mort.
- **Alternance** : situations dynamiques / statiques, sollicitation des membres inférieurs / supérieurs.
- **Globalité** : sollicitation de tout le corps.
- **Spécificité** : préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée, renforcer la tonicité et le gainage, réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité.

## Les effets bénéfiques

Rendre disponible le niveau d'écoute ; préparation psychologique optimale.

Être à l'écoute de son corps.

Augmenter la température du corps et permettre :

- l'activation des processus énergétiques,
- l'augmentation de la vitesse de réaction et de contraction musculaire,
- l'amélioration de la coordination motrice : précision des mouvements,
- l'amélioration de la mobilité et de l'amortissement articulaire,
- la diminution du risque de lésions.

Mobiliser progressivement l'appareil cardiovasculaire, musculaire et articulaire.

## Les indicateurs

- Sensation de chaleur, besoin de s'hydrater.
- L'enfant comprend le but et le sens de ce qu'il fait.
- L'enfant pratique en continu.
- L'enfant en reconnaît le résultat.